

嘗試以下列的方法代替奶瓶，使你的寶寶在睡覺的時間放鬆：

- 抱在搖椅上。
- 唱催眠曲。
- 摸你的寶寶的背部
- 播放自動的音樂
- 紿他一件柔軟的毯子或填塞的布動物。

寶寶

奶瓶

蛀牙



Medical Assistance Administration

May 1998



Medical Assistance Administration

May 1998

何謂寶寶奶瓶蛀牙？

寶寶奶瓶蛀牙屬嚴重性牙齒腐壞，通常導至寶寶需住院留醫。如果放置寶寶在床上時，用奶瓶喝果汁、蘇打水、牛奶、以及甜的飲料例如：果凍水或糖水等，均會傷害寶寶的牙齒。

為何發生蛀牙？

在白天，寶寶吞嚥這些飲料是很快速的，所以這些液體不會停留在牙齒。但在小睡和睡覺時，這些含糖的液體會停留在牙齒的四周。在睡覺時，較少量的唾液漱洗牙齒，蛀牙就開始發生。

有什麼辦法可以制止寶寶奶瓶蛀牙？

這裡提供一些有助的小祕訣：

在睡覺前先餵你的寶寶。在小睡或睡覺時，用奶嘴替代奶瓶。

如果你必需使用奶瓶才能安放你的寶寶在床上，請只用清水。當寶寶睡著後將奶瓶拿開。如果你寶寶吸吮他的拇指或手指你不要感覺頹喪。這對寶寶或非常小的小孩是沒有傷害的。

不要讓你的小孩整天吸吮著有果汁、牛奶、或甜凍飲料的奶瓶。不停的吸飲，將使得牙齒沒有機會漱洗。當他一歲時，教你的孩子使用茶杯。

將你的寶寶放置在床上時，給他奶瓶會傷害你的寶寶的牙齒！

清潔你的寶寶的牙齒。用一快乾淨、潮濕的布或棉紙簡單的擦拭牙齒和牙齦。

牙齒長出後，每天用柔軟的牙刷輕刷牙齒的表面。一歲後，用一綠豆般少量的含氟牙膏刷牙。如果你們的水中沒有足夠的氟化物，可以每天給你的寶寶滴氟化物。請向你的醫生或牙醫詢問有關氟化物的事宜。

你的小孩應該在一週歲左右去看牙醫，之後每年至少去檢查牙齒一次。

